

## Forest Bathing Lazio

**2-3 luglio 2022 Torre Alfina – Acquapendente VT**

**a cura di DANIELA ORONI E ILARIA MARTELLI**

**SABATO 2 E DOMENICA 3 LUGLIO 2022**



**Torre Alfina (VT): Ostello Il Podernovo, Bosco del Sasseto, Riserva Naturale di Monte Rufeno,  
Museo del fiore e Ponte del Diavolo**

*Spalancate i vostri sensi e lasciatevi avvolgere dalla Natura insieme a Daniela Oroni, conduttrice di Bagno di Bosco, Forest Coach, Personal Trainer, a Ilaria Martelli Herbaria ed esperta di pratiche sciamaniche e al team della cooperativa "L'Ape Regina".*

Due giornate per ricaricarsi nella Natura attraverso il Bagno di Bosco (Shinrin-Yoku), un'immersione nel verde tra pratiche arboree, sciamaniche e meditative nel monumento naturale del Bosco del Sasseto e Riserva Naturale del Monte Rufeno a Torre Alfina (VT).

In questi due giorni saremo immersi nel bosco in connessione profonda con l'ambiente.

Il Forest Bathing aiuta a gestire lo stress ed a rafforzare le difese immunitarie. Nato in Giappone nel 1982 è da tempo riconosciuto scientificamente come strumento di prevenzione sanitaria.

L'effetto di benessere che si crea quando si cammina nei boschi è dovuto ai "fitoncidi", sostanze rilasciate dalle piante per proteggersi dagli insetti batteri e funghi, che vengono ispirate quando ci si sofferma sotto gli alberi.

Il Forest Bathing permette di sensibilizzarsi verso le tecniche meditative in contesti naturali e attuare uno stato di benessere corporeo partendo dalla respirazione e dalla ricerca di armonia interiore attraverso le pratiche arboree, mindfulness, camminate meditative, contemplazione dell'ambiente naturale e visualizzazioni guidate.

Percorreremo gli antichi sentieri del Bosco del Sasseto tra alberi centenari dalle forme più incredibili come tori, mostri, ballerine e tane di animali altrettanto rari ed elusivi.

All'ombra delle piante della Riserva Naturale Monte Rufeno seguiremo il percorso del torrente Subissone fino al suggestivo e antico "Ponte del Diavolo", dove l'elemento acqua sarà il protagonista.

Al Museo del fiore daremo vita alle "bombe di semi": un'antichissima tradizione rilanciata dalla filosofia giapponese e pratica che consiste nel realizzare palle di argilla e terriccio, contenenti semi di piante



**OSTELLO  
IL PODERNOV**  
Un ritrovo nel verde, tra natura e  
**GENERAZIONI GIOVANI**  
REGIONE LAZIO

## Loc. Casale Podernovo - Riserva Naturale Monte Rufeno TORRE ALFINA (ACQUAPENDENTE - VT)

L'APE REGINA Soc. Coop. a r.l.

+39 388.8568841 +39 0765 730065

[eventi@laperegina.it](mailto:eventi@laperegina.it)

[www.ilpodernovo.laperegina.it](http://www.ilpodernovo.laperegina.it)

[@ilpodernovo.laperegina](https://www.instagram.com/ilpodernovo.laperegina)

autoctone. A fine evento, potrete portare i sacchetti a casa con voi e nel luogo che riterrete più opportuno, guidati dal vostro intuito, le libererete in aria!

Le bombe verranno lanciate in aria e ovunque cadranno, in boschi o giardini, potranno permettere un'esplosione della Natura con la germinazione di semi. Un piccolo passo per aiutare la Natura a difendersi!

Il pernottamento si terrà al Casale "Il Podernovo" un ritrovo nel verde tra natura e cultura": una struttura immersa nel bosco della Riserva Naturale Monte Rufeno, a Torre Alfina, nella Tuscia viterbese. Questa struttura è cullata dal canto di uccelli anche rari, dai richiami dei caprioli e daini e da un'atmosfera che è impossibile spiegare a parole.

La parete a vetri della sua sala comune e la sua veranda saranno cornici di un'esperienza serale meravigliosa, sotto la guida di Daniela e Ilaria: uno story telling intorno al fuoco con visualizzazioni guidate- viaggio sciamanico. Lo sciamanesimo è un'esperienza aperta a tutte le persone che vogliono esplorare dimensioni sconosciute della realtà e della psiche. Il viaggio è una grande avventura emotiva e mentale di potenziamento ed arricchimento personale.

All'alba del 3 luglio ci lasceremo cullare dai primi raggi del sole attraverso il risveglio corporeo, saluto al sole e meditazione.

### PROGRAMMA

#### Sabato 02.07.2022 ore 9:30-21:00 – Casale "Il Podernovo", Museo del fiore e Ponte del Diavolo a Torre Alfina (VT)

- **9:30:** Incontro presso «Via al Piazzale S. Angelo, 19, 01021 Torre Alfina VT»
- **9:45:** Partenza 🚗 per «**Il Podernovo- un ritrovo nel verde tra Natura e Cultura**» all'interno della **Riserva Naturale Monte Rufeno**.
- **9:50:** Check in
- **10:30:** Introduzione e presentazione attività. Costruzione del **Cerchio-Team**, incontro con guida presso Il Podernovo.
- **11:00:** Partenza per 🚶 Riserva Naturale Monte Rufeno tramite sentiero «**La Scialimata- breve**»
- **11:30:** Arrivo al Museo del fiore e attività «**Bombe di semi**»
- **13:00:** Pranzo al sacco (distribuito da «L'Ape Regina»)
- **14:00:** Partenza 🚶 per «**Ponte del Diavolo**» pratiche con **l'elemento acqua**.
- **18:00:** Ritorno 🚶 a "Il Podernovo"
- **18.00-20.00:** tempo libero
- **20:00:** Cena con catering presso "Il Podernovo"
- **21:00:** Story telling intorno al **fuoco visualizzazioni guidate- viaggio sciamanico**
- **23:00:** Serata libera e pernottamento presso "Il Podernovo"



**OSTELLO  
IL PODERNOV**

Un ritrovo nel verde, tra natura e  
**GENERAZIONIGIOVANI**  
REGIONE LAZIO

## Loc. Casale Podernovo - Riserva Naturale Monte Rufeno TORRE ALFINA (ACQUAPENDENTE - VT)

L'APE REGINA Soc. Coop. a r.l.

+39 388.8568841 +39 0765 730065

[eventi@laperegina.it](mailto:eventi@laperegina.it)

[www.ilpodernovo.laperegina.it](http://www.ilpodernovo.laperegina.it)

[@ilpodernovo.laperegina](https://www.instagram.com/ilpodernovo.laperegina)

### Domenica 03.07.2022 ORE 5:30- 15:00 – Monumento Naturale Bosco del Sasseto – Torre Alfina (VT)

- **5:30 circa:** **Saluto al sole e risveglio corporeo** presso "Il Podernovo"
- **8:00:** colazione presso "Il Podernovo"
- **9:00:** Incontro con guida presso "Il Podernovo" e partenza 🚗 per il "Bosco del Sasseto-Monumento Naturale"
- **9:30:** Inizio **Bagno di Bosco** presso **Bosco del Sasseto- Monumento Naturale**
- **12:30:** fine Bagno di Bosco
- **13:00:** Partenza 🚶 per «**Oasi Sant'Antonio**»
- **13:10:** Pranzo al sacco fornito da «L'Ape Regina» al punto panoramico dell'«Oasi Sant'Antonio»
- **15:00:** Fine attività e ritorno 🚶 a "Il Podernovo"
- **15:10:** Check out

### Saluti e ringraziamenti

#### COSTO

	Costo completo
<b>Due giorni di esperienze e pernottamento* con pasti</b>	<b>€ 180,00</b>

\* presso "Il Podernovo" - Riserva Naturale Monte Rufeno - Torre Alfina  
(per uso singola si aggiungono €15)

#### Comprende:

- pernottamento
- due pranzi al sacco e una cena
- ingresso al Bosco del Sasseto (escluso ingresso al Museo del fiore)
- tutte le esperienze indicate nel programma sopraccitato.

#### Per info riguardati la pratica di Forest Bathing contattare:

Daniela Oroni

Cell: +39 339 680 0489 (anche WhatsApp)

[info@danielaoroni.it](mailto:info@danielaoroni.it)

scarica l'ebook gratuito sul bagno di bosco dal sito [www.danielaoroni.it](http://www.danielaoroni.it)

#### Per le prenotazioni ENTRO IL 25 GIUGNO procedere contattare: Cooperativa L'Ape Regina

M: +39 388 8568841 (anche WhatsApp)

E: [eventi@laperegina.it](mailto:eventi@laperegina.it)

